

Edge® 810

Manual del usuario



Septiembre de 2013 190-01510-33_0C Impreso en Taiwán

Contenido

Introducción

⚠ **AVISO**

Consulta la guía *Información importante sobre el producto y tu seguridad* que se incluye en la caja del producto y en la que encontrarás advertencias e información importante sobre el producto.

Consulta siempre a tu médico antes de empezar o modificar cualquier programa de ejercicios.

Inicio

Cuando utilices el dispositivo por primera vez, debes realizar las siguientes tareas para configurarlo y conocer sus funciones básicas.

1 Carga el dispositivo (página 1).
2 Instala el dispositivo con el soporte estándar (página 1) o con el frontal (página 1).
3 Enciende el dispositivo (página 2).
4 Localiza los satélites (página 3).
5 Realiza un recorrido (página 3).
6 Registra el dispositivo (página 16).
7 Carga tu recorrido en Garmin Connect™ (página 8).

Carga del dispositivo

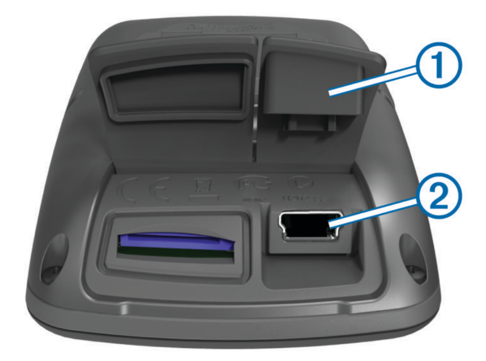
NOTIFICACIÓN

Para evitar la corrosión, seca totalmente el puerto mini-USB, la tapa de goma y la zona que la rodea antes de cargar el dispositivo o conectarlo a un ordenador.

El dispositivo recibe alimentación de una batería de ión-litio integrada que puedes recargar usando una toma de pared o un puerto USB del ordenador.

NOTA: el dispositivo no se cargará si la batería se encuentra fuera del rango de temperaturas de 32 °F a 113 °F (0 °C a 45 °C).

1 Levanta la tapa de goma ① del puerto mini-USB ②.



2 Enchufa el extremo pequeño del cable USB al puerto mini-USB.
3 Enchufa el extremo USB del cable al adaptador de CA o al puerto USB de un ordenador.
4 Enchufa el adaptador de CA a una toma de pared estándar.
Cuando conectas el dispositivo a una fuente de alimentación, este se enciende.
5 Carga por completo el dispositivo.

Cuando la batería está completamente cargada puede durar hasta 15 horas.

Acerca de la batería

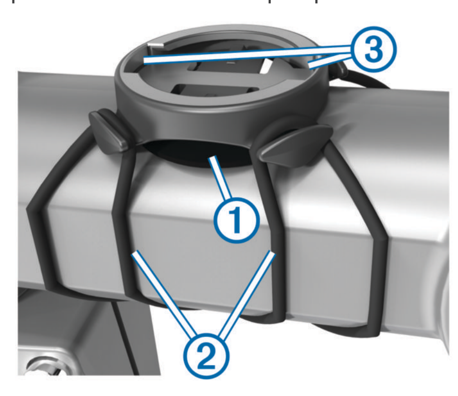
⚠ **AVISO**

Este dispositivo contiene una batería de ión-litio. Consulta la guía *Información importante sobre el producto y tu seguridad* que se incluye en la caja del producto y en la que encontrarás avisos e información importante sobre el producto.

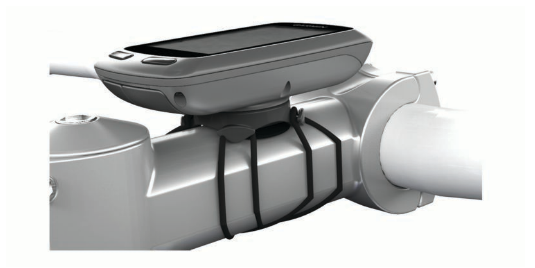
Instalación del soporte estándar

Para conseguir una recepción óptima del GPS, coloca el soporte para bicicleta de forma que la parte frontal de la unidad Edge quede orientada hacia el cielo. Puedes instalar el soporte para bicicleta en la potencia o en el manillar.

1 Selecciona una ubicación adecuada y segura para instalar la unidad Edge donde no interfiera con el funcionamiento seguro de la bicicleta.
2 Coloca el disco de goma ① en la parte posterior del soporte para bicicleta.
Las pestañas de goma se acoplan a la parte posterior del soporte para bicicleta de modo que quede en su sitio.

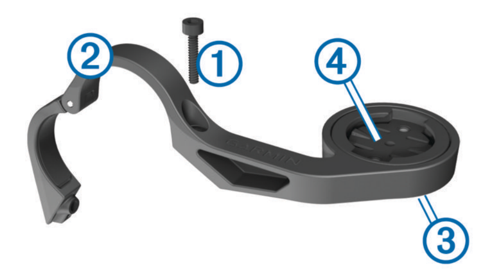


3 Coloca el soporte para bicicleta en la potencia de la bicicleta.
4 Instala el soporte para bicicleta de forma segura con las dos correas ②.
5 Alinea las pestañas de la parte posterior de la unidad Edge con las muescas del soporte para bicicleta ③.
6 Presiona ligeramente hacia abajo y gira la unidad Edge en el sentido de las agujas del reloj hasta que encaje en su sitio.



Instalación del soporte frontal

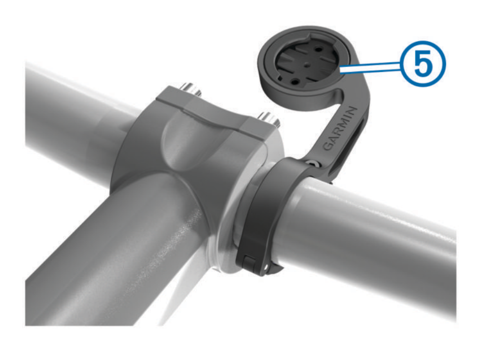
1 Selecciona una ubicación adecuada y segura para instalar la unidad Edge donde no interfiera con el funcionamiento seguro de la bicicleta.
2 Utiliza la llave hexagonal para sacar el tornillo ① del conector del manillar ②.



3 Si deseas cambiar la orientación del soporte, retira los dos tornillos de la parte posterior del soporte ③, gira el conector ④ y vuelve a colocar los tornillos.
4 Si el diámetro del manillar es de 26 mm, coloca la almohadilla de goma alrededor del manillar.
5 Conecta el conector del manillar alrededor de la almohadilla de goma o el manillar (31,8 mm de diámetro).
6 Vuelve a colocar el tornillo.

NOTA: Garmin® recomienda una especificación de par de 7 lbf-in (0,8 N-m). Comprueba periódicamente la firmeza del tornillo.

7 Alinea las pestañas de la parte posterior de la unidad Edge con las muescas del soporte para bicicleta ⑤.



8 Presiona ligeramente hacia abajo y gira la unidad Edge en el sentido de las agujas del reloj hasta que encaje en su sitio.

Desinstalación de la unidad Edge

1 Gira la unidad Edge en el sentido de las agujas del reloj para desbloquear el dispositivo.
2 Levanta la unidad Edge para separarla del soporte.

Encendido del dispositivo

La primera vez que enciendas el dispositivo, se te pedirá que ajustes la configuración del sistema y del perfil del usuario (página 12).

1 Mantén pulsado ⏻.
2 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.
3 Si tu dispositivo incluye un monitor de frecuencia cardiaca y un GSC™ 10, activa los sensores ANT+™ durante la configuración.

Para obtener más información sobre los sensores ANT+, consulta página 6.

Botones



①	⏻	Púlsalo para activar o desactivar la retroiluminación. Mantén pulsado este botón para encender y apagar el dispositivo.
②	⟲	Selecciona este botón para marcar una nueva vuelta.
③	▶	Selecciona este botón para iniciar y detener el temporizador.

Descripción general de la pantalla de inicio

La pantalla de inicio te permite acceder de forma rápida a todas las funciones de Edge.

Bicicleta 1 >	Selecciónala para cambiar el perfil de la bicicleta.
INICIA	Selecciónala para realizar un recorrido.
Carretera >	Selecciónala para cambiar el perfil de la actividad.
	Selecciónala para gestionar tu historial, trayectos, sesiones de entrenamiento y registros personales.
	Selecciónala para ver el mapa.
	Selecciónala para ver el menú Configurar.

Uso de la pantalla táctil

- Cuando el temporizador está en marcha, toca la pantalla para verlo en sobreimpresión.

  El temporizador en sobreimpresión te permite utilizar las funciones de configuración y búsqueda durante un recorrido.
- Selecciona ✔ para guardar los cambios y cerrar la página.
- Selecciona ✖ para cerrar la página y volver a la página anterior.
- Selecciona ↶ para volver a la página anterior.
- Selecciona ⌂ para volver a la pantalla de inicio.
- Selecciona ↑ y ↓ para desplazarte.
- Selecciona ((•)) para ver la página de conexiones.
- Selecciona 🔍 para buscar una ubicación.
- Selecciona ◎ para buscar cerca de una ubicación.
- Selecciona ▦ para buscar por nombre.
- Selecciona 🗑 para borrar un elemento.

Visualización de la página de conexiones

La página de conexiones muestra el estado de las señales del satélite, los sensores ANT+ y tu smartphone.

Desde la pantalla de inicio, selecciona la barra de estado en la parte superior de la página.



A continuación, aparecerá la página con las conexiones. Si el icono parpadea, significa que el dispositivo está buscando. Puedes seleccionar cualquier icono para cambiar la configuración.

Uso de la retroiluminación

- Selecciona cualquier punto de la pantalla táctil en cualquier momento para encender la retroiluminación.
- Selecciona ⏻ para ajustar el brillo y la duración de la retroiluminación.



Adquisición de señales de satélite

Antes de poder utilizar las funciones de navegación e itinerario GPS, debes adquirir señales de satélite.

Es posible que el dispositivo deba disponer de una vista clara del cielo para adquirir las señales del satélite. La hora y la fecha se establecen automáticamente según la posición GPS.

1 Dirígete a un lugar al aire libre.
  La parte delantera del dispositivo debe estar orientada hacia el cielo.
2 En la pantalla Inicio, selecciona **INICIA**.
3 Espera mientras el dispositivo localiza satélites.
  El proceso de localización de las señales del satélite puede durar entre 30 y 60 segundos.
  SUGERENCIA: no empieces a moverte hasta que aparezca la página del temporizador (página 3).

Entrenamiento

Realización de un recorrido

Antes de poder grabar la velocidad y la distancia, debes localizar las señales de satélite (página 3) o vincular el dispositivo con un sensor ANT+ opcional.

NOTA: solo se puede registrar un historial mientras el temporizador está en marcha.

1 En la pantalla de inicio, selecciona **INICIA**.
2 Espera mientras el dispositivo localiza satélites.
3 Selecciona ▶ para empezar a cronometrar.
4 Desliza el dedo por la pantalla para obtener páginas de datos adicionales.
5 Si es necesario, toca la pantalla para ver el temporizador en sobreimpresión.
6 Selecciona ▶ para poner en pausa el temporizador.
7 Selecciona **Guardar**.

Alertas

Puedes utilizar las alertas para entrenar con el fin de conseguir un objetivo determinado de tiempo, distancia, calorías, frecuencia cardiaca, cadencia y potencia. La configuración de alerta se guarda con tu perfil de actividad.

Configuración de alertas de escala

Si tienes un monitor de frecuencia cardiaca opcional, GSC 10 o medidor de potencia, puedes configurar alertas de escala. Una alerta de escala te avisa cada vez que el dispositivo está por encima o por debajo de una escala de valores específica. Por ejemplo, puedes configurar el dispositivo para que te avise cuando tu frecuencia cardiaca sea inferior a 60 ppm (pulsaciones por minuto) y cuando supere las 210 ppm. También puedes utilizar una zona de entrenamiento (página 6) para la alerta de escala.

1 En la pantalla de inicio, selecciona ⚒ > **Perfiles de la actividad**.
2 Selecciona un perfil.
3 Selecciona **Alertas**.
4 Selecciona **Frecuencia cardiaca**, **Cadencia** o **Potencia**.
5 Activa la alerta.
6 Introduce los valores mínimo y máximo o selecciona una zona.
7 Selecciona ✔.

Cada vez que superas el límite superior o inferior de la escala especificada, aparece un mensaje. El dispositivo también emite un sonido si se activan los tonos audibles en (página 14).

Configuración de una alerta recurrente

Una alerta periódica te avisa cada vez que el dispositivo registra un valor o intervalo específicos. Por ejemplo, puedes configurar el dispositivo para que te avise cada 30 minutos.

1 En la pantalla de inicio, selecciona ⚒ > **Perfiles de la actividad**.
2 Selecciona un perfil de la actividad.
3 Selecciona **Alertas**.
4 Selecciona **Tiempo**, **Distancia** o **Caloría**.
5 Activa la alerta.
6 Introduce un valor.
7 Selecciona ✔.

Cada vez que alcances un valor de alerta, aparecerá un mensaje. El dispositivo también emite un sonido si se activan los tonos audibles en (página 14).

Sesiones de entrenamiento

Puedes crear sesiones de entrenamiento personalizadas que incluyan objetivos para cada paso de una sesión de entrenamiento y para diferentes distancias, tiempos y calorías. Puedes crear sesiones de entrenamiento utilizando Garmin Connecty transferirlas a tu dispositivo. También puedes crear y guardar una sesión de entrenamiento directamente en tu dispositivo.

Puedes programar sesiones de entrenamiento utilizando Garmin Connect. Puedes planificar sesiones de entrenamiento con antelación y almacenarlas en el dispositivo.

Seguimiento de una sesión de entrenamiento desde la Web

Antes de descargar una sesión de entrenamiento de Garmin Connect, debes tener una cuenta de Garmin Connect (página 8).

1 Conecta el dispositivo al ordenador.
2 Visita www.garminconnect.com/workout.
3 Crea una nueva sesión de entrenamiento.
4 Selecciona **Enviar a dispositivo**.
5 Desconecta el dispositivo y enciéndelo.
6 Selecciona ■ > **Sesiones de entrenamiento**.
7 Selecciona la sesión de entrenamiento.
8 Selecciona **Realizar sesión de entrenamiento**.

Creación de una sesión de entrenamiento

1 En la pantalla de inicio, selecciona ■ > **Sesiones de entrenamiento** > ✚.
   Aparece una nueva sesión de entrenamiento. El primer paso está abierto por defecto y se puede utilizar como calentamiento.
2 Selecciona **Nombre** e introduce un nombre para la sesión de entrenamiento.
3 Selecciona **Añadir nuevo paso**.
4 Selecciona un paso y escoge **Editar paso**.
5 Selecciona **Duración** para especificar cómo se mide el paso.
   Por ejemplo, selecciona **Distancia** para finalizar el paso tras una distancia determinada.
   Si seleccionas **Libre**, puedes seleccionar ⟲ en cualquier momento para finalizar el paso.
6 Si es necesario, introduce un valor en el campo inferior **Duración**.
7 Selecciona **Objetivo** para elegir el objetivo durante este paso.
   Por ejemplo, selecciona **Frecuencia cardiaca** para mantener una frecuencia cardiaca constante durante el paso.
8 Si es necesario, selecciona una zona objetivo o introduce un rango personalizado.
   Por ejemplo, puedes seleccionar una zona de frecuencia cardiaca. Cada vez que superas o bajas de una frecuencia cardiaca especificada, el dispositivo emite un pitido y muestra un mensaje.
9 Si es necesario, selecciona ✔ en el campo **Vuelta de descanso**.
   Durante una vuelta de descanso, el temporizador sigue ejecutándose y los datos se graban.
10 Selecciona ✔ para guardar este paso.
11 Selecciona ⮌ para guardar esta sesión de entrenamiento.

Repetición de los pasos de sesión de entrenamiento

Antes de repetir un paso de sesión de entrenamiento, debes crear una sesión de entrenamiento con al menos un paso.

1 Selecciona **Añadir nuevo paso**.
2 Selecciona **Duración**.
3 Selecciona una opción:
   - Selecciona **Repetir** para repetir un paso una o más veces. Por ejemplo, puedes repetir un paso de 5 millas diez veces.
   - Selecciona **Repetir hasta** para repetir un paso durante una duración específica. Por ejemplo, puedes repetir un paso de 5 millas durante 60 minutos o hasta que la frecuencia cardiaca alcance las 160 ppm.
4 Selecciona **Volver a paso** y selecciona un paso para repetirlo.
5 Selecciona ✔ para guardar este paso.

Inicio de una sesión de entrenamiento

1 En la pantalla de inicio, selecciona ■ > **Sesiones de entrenamiento**.
2 Selecciona una sesión de entrenamiento.
3 Selecciona **Realizar sesión de entrenamiento**.

Después de comenzar una sesión de entrenamiento, el dispositivo muestra cada paso de la misma, el objetivo (si existe) y los datos de sesión de entrenamiento en curso. Se emite una alarma sonora cuando estés a punto de terminar un paso de una sesión de entrenamiento. Aparece un mensaje, en el que se descuenta el tiempo o la distancia que queda para comenzar un nuevo paso.

Detención de una sesión de entrenamiento

- Selecciona ⟲ en cualquier momento para finalizar un paso de una sesión de entrenamiento.
- Selecciona ▶ en cualquier momento para detener el temporizador.
- Selecciona ⌂ > ■ > **Sesiones de entrenamiento** > **Detener sesión de entrenamiento** en cualquier momento para finalizar la sesión de entrenamiento.

Edición de una sesión de entrenamiento

1 En la pantalla de inicio, selecciona ■ > **Sesiones de entrenamiento**.
2 Selecciona una sesión de entrenamiento.
3 Selecciona ✎.
4 Selecciona un paso y elige **Editar paso**.
5 Cambia los atributos del paso y selecciona ✔.
6 Selecciona ⮌ para guardar la sesión de entrenamiento.

Eliminación de una sesión de entrenamiento

1 En la pantalla de inicio, selecciona ■ > **Sesiones de entrenamiento**.
2 Selecciona una sesión de entrenamiento.
3 Selecciona ✎ > 🗑 > ✔.

Uso de Virtual Partner®

Tu Virtual Partner es una herramienta de entrenamiento diseñada para ayudarte a alcanzar tus metas.

1 Realiza un recorrido.
2 Desplázate hasta la página de Virtual Partner para ver quién es el líder.



3 Si es necesario, usa ➕ y ➖ para ajustar la velocidad de Virtual Partner durante tu recorrido.

Trayectos

Seguimiento de una actividad grabada anteriormente: puede que te interese seguir un trayecto guardado simplemente porque es una buena ruta. Por ejemplo, puedes guardar un trayecto para ir a trabajar en bicicleta.

Competición contra una actividad grabada anteriormente: asimismo, puedes realizar un trayecto guardado para intentar igualar o superar los objetivos de rendimiento alcanzados anteriormente. Por ejemplo, si el trayecto original se completó en 30 minutos, puedes competir contra Virtual Partner para intentar completar el trayecto en menos de 30 minutos.

Seguimiento de un recorrido existente desde Garmin Connect: puedes enviar un trayecto desde Garmin Connect a tu dispositivo. Una vez que esté guardado en tu dispositivo, puedes seguir el trayecto o competir contra él.

Creación de un trayecto en tu dispositivo

Antes de poder crear un trayecto, debes disponer de un historial con datos de track de GPS guardados en tu dispositivo.

1 En la pantalla de inicio, selecciona ■ > **Trayectos** > ➕.
2 Selecciona una actividad en la que basar el trayecto.
3 Introduce un nombre para el trayecto.
4 Selecciona ✔.
  El trayecto aparece en la lista.
5 Selecciona el trayecto y revisa sus datos.
6 Si es necesario, selecciona **Configuración** para editar las características del trayecto.
  Por ejemplo, puedes cambiar el nombre de un trayecto o activar Virtual Partner.
7 Selecciona ⮌ > **INICIA**.

Seguimiento del trayecto desde la Web

Antes de descargar un trayecto de Garmin Connect, debes tener una cuenta Garmin Connect (página 8).

1 Conecta el dispositivo al ordenador.
2 Visita www.garminconnect.com.
3 Crea un trayecto nuevo o selecciona uno que ya exista.
4 Selecciona **Enviar a dispositivo**.
5 Desconecta el dispositivo y enciéndelo.
6 Selecciona ■ > **Trayectos**.
7 Selecciona el trayecto.
8 Selecciona **INICIA**.

Sugerencias para entrenar con trayectos

- Usa los avisos de navegación giro a giro activando **Texto guía** (página 11).
- Si incluyes un calentamiento, selecciona ▶ para iniciar el trayecto y calienta de la manera habitual.
- No te acerques al trayecto mientras calientas. Cuando estés listo para comenzar, dirígete al trayecto. Cuando estés en cualquier parte del trayecto, aparecerá un mensaje.
  NOTA: en cuanto selecciones ▶, tu Virtual Partner iniciará el trayecto sin esperar a que termines de calentar.
- Desplázate hasta el mapa para ver el trayecto.
  Si te alejas del trayecto, el dispositivo muestra un mensaje.

Visualización de un trayecto en el mapa

Puedes personalizar cómo aparece en el mapa todos los trayectos guardados en el dispositivo. Puedes por ejemplo configurar tu trayecto al trabajo para que siempre aparezca en amarillo en el mapa. Y puedes hacer que el trayecto alternativo aparezca en verde. Esto te permitirá ver los trayectos durante el desplazamiento, pero no seguir o navegar un trayecto en concreto.

1 En la pantalla de inicio, selecciona ■ > **Trayectos**.
2 Selecciona el trayecto.
3 Selecciona **Configuración** > **Visualización del mapa**.
4 Selecciona **Mostrar siempre** > **Activado** para que el trayecto aparezca en el mapa.
5 Selecciona **Color**, y, a continuación, selecciona un color.

En la siguiente ocasión que te desplaces cerca de ese trayecto, aparecerá en el mapa.

Cambio de la velocidad del trayecto

1 En la pantalla de inicio, selecciona ■ > **Trayectos**.
2 Selecciona un trayecto.
3 Selecciona **INICIA**.
4 Desplázate hasta la página de Virtual Partner.
5 Usa ➕ o ➖ para ajustar el porcentaje de tiempo para completar el trayecto.
  Por ejemplo, para mejorar el tiempo de tu trayecto en un 20%, introduce una velocidad de trayecto del 120%. Te enfrentarás a Virtual Partner para finalizar un trayecto de 30 minutos en 24.

Detención de un trayecto

1 Toca la pantalla para ver el temporizador en sobreimpresión.
2 Selecciona 🔍 > **Trayectos** > **Detener trayecto**.

Eliminación de un trayecto

1 En la pantalla de inicio, selecciona ■ > **Trayectos**.
2 Selecciona un trayecto.
3 Selecciona 🗑 > ✔.

Registros personales

Cuando finalizas un recorrido, el dispositivo muestra cualquier nuevo registro personal que hayas conseguido en ese recorrido. Los registros personales incluyen tu tiempo más rápido sobre una distancia estándar, el recorrido más largo y el mayor ascenso realizado durante un recorrido.

Restablecimiento de los registros personales

Puedes restablecer un registro personal en el registro previamente guardado.

1 En la pantalla de inicio, selecciona ■ > **Registros personales**.
2 Selecciona ⮌.
3 Selecciona un registro y selecciona ✔.
  NOTA: con esta acción no se borra ninguna actividad guardada.

Zonas de entrenamiento

- Zonas de frecuencia cardiaca (página 6)
- Zonas de potencia (página 7)
- Zonas de velocidad (página 6)

Configuración de las zonas de velocidad

Tu dispositivo cuenta con distintas zonas de velocidad, abarcando desde muy lento hasta tu velocidad máxima. Los valores de las zonas son valores predeterminados y puede que no se ajusten a tus necesidades personales. Puedes personalizar tus zonas en el dispositivo o utilizando Garmin Connect.

1 Desde la pantalla de inicio, ✗ > **Zonas de entrenamiento** > **Velocidad**.
2 Selecciona una zona.
Puedes introducir un nombre personalizado para la zona.
3 Introduce los valores de velocidad mínimo y máximo.
4 Repite los pasos 2–3 para cada zona.

Sensores ANT+

El dispositivo puede utilizarse con sensores ANT+ inalámbricos. Para obtener más información sobre la compatibilidad del producto y la adquisición de sensores opcionales, visita http://buy.garmin.com.

Colocación del monitor de frecuencia cardiaca

NOTA: si no dispones de un monitor de frecuencia cardiaca, puedes saltarte este paso.

Debes llevar el monitor de frecuencia cardiaca directamente sobre la piel, justo debajo del esternón. Debe estar lo suficientemente ajustado como para no moverse mientras realizas la actividad.

1 Fija el módulo del monitor de frecuencia cardiaca ① a la correa.

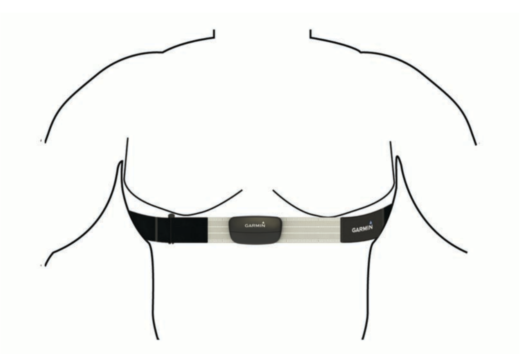


Los logotipos de Garmin (tanto del módulo como de la correa) deben estar colocados del lado correcto orientados hacia fuera.

2 Humedece los electrodos ② de la parte posterior de la correa para conseguir la máxima interacción entre el pecho y el transmisor.



3 Si el monitor de frecuencia cardiaca tiene un parche de contacto ③, humedécelo.
4 Colócate la correa alrededor del pecho y acopla el enganche de la correa ④ al cierre ⑤.



Los logotipos de Garmin deben estar del lado correcto orientados hacia fuera.

5 Coloca el dispositivo a 3 m (10 pies) del monitor de frecuencia cardiaca.

Cuando te hayas puesto el monitor de frecuencia cardiaca, estará activo y enviando datos.

Configuración de las zonas de frecuencia cardiaca

El dispositivo utiliza la información de tu perfil de usuario de la configuración inicial para determinar tus zonas de frecuencia cardiaca. Puedes ajustar manualmente las zonas de frecuencia cardiaca en función de tus objetivos de entrenamiento (página 6). Para obtener la máxima exactitud en los datos de calorías durante la actividad, configura tu frecuencia cardiaca máxima, frecuencia cardiaca mínima, frecuencia cardiaca en reposo y zonas de frecuencia cardiaca.

1 Desde la pantalla de inicio, selecciona ✗ > **Zonas de entrenamiento** > **Frecuencia cardiaca**.
2 Introduce tus valores de frecuencia cardiaca máxima, mínima y en reposo.
Los valores de las zonas se actualizan automáticamente, aunque también puedes modificarlos de forma manual.
3 Selecciona **Según:**.
4 Selecciona una opción:
   - Selecciona **PPM** para consultar y editar las zonas en pulsaciones por minuto.
   - Selecciona **% máximo** para consultar y editar las zonas como porcentaje de tu frecuencia cardiaca máxima.
   - Selecciona **% FCR** para consultar y editar las zonas como porcentaje de tu frecuencia cardiaca en reposo.

Acerca de las zonas de frecuencia cardiaca

Muchos atletas utilizan las zonas de frecuencia cardiaca para medir y aumentar su potencia cardiovascular y mejorar su forma física. Una zona de frecuencia cardiaca es un rango fijo de pulsaciones por minuto. Las cinco zonas de frecuencia cardiaca que se suelen utilizar están numeradas del 1 al 5 según su creciente intensidad. Por lo general, estas zonas se calculan según los porcentajes de tu frecuencia cardiaca máxima.

Objetivos de entrenamiento

Conocer las zonas de frecuencia cardiaca puede ayudarte a medir y mejorar tu forma de realizar ejercicio al comprender y aplicar estos principios.

- La frecuencia cardiaca es una medida estupenda de la intensidad del ejercicio.
- El entrenamiento en determinadas zonas de frecuencia cardiaca puede ayudarte a mejorar la capacidad y potencia cardiovascular.
- Conocer las zonas de frecuencia cardiaca puede evitar que realices un entrenamiento excesivo y disminuir la posibilidad de que te lesiones.

Si conoces tu frecuencia cardiaca máxima, puedes utilizar la tabla (página 18) para determinar la zona de frecuencia cardiaca que mejor se ajuste a tus objetivos de entrenamiento.

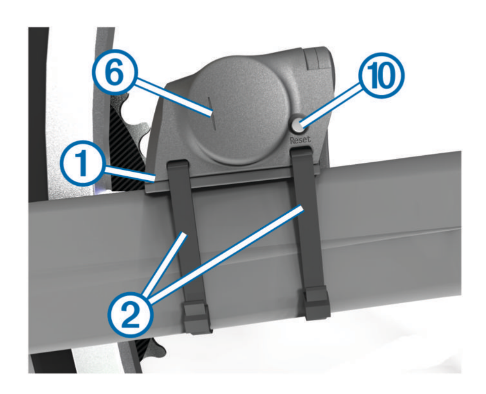
Si no sabes dicha frecuencia, utiliza una de las calculadoras disponibles en Internet. Algunos gimnasios y centros de salud pueden realizar una prueba que mide la frecuencia cardiaca máxima.

Instalación de GSC 10

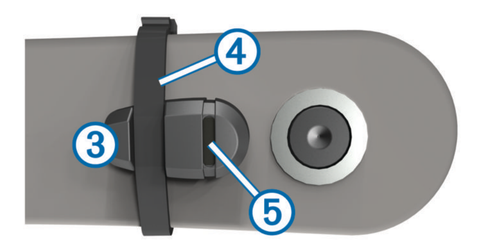
NOTA: si no dispones de un sensor GSC 10, puedes saltarte esta tarea.

Ambos imanes deben estar alineados con sus líneas indicadoras respectivas para que la unidad Edge reciba datos.

1 Coloca el sensor GSC10 en el soporte de la vaina trasera (en el lado opuesto a la transmisión de la cadena).
2 Si es necesario, coloca la almohadilla de goma plana ① o la almohadilla de goma triangular entre el sensor GSC 10 y la vaina inferior para conseguir más estabilidad.

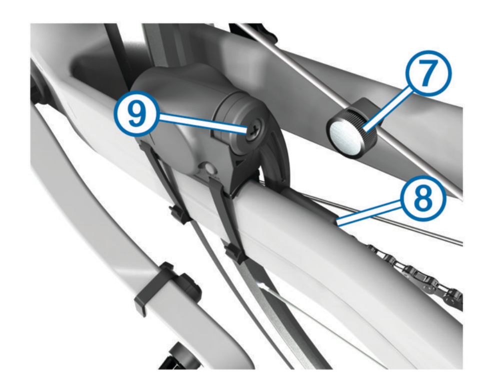


3 Fija el sensor GSC 10 con dos bridas sin apretarlas ②.
4 Coloca el imán del pedal ③ en la biela con el soporte adhesivo y una brida ④.



El imán del pedal debe quedar a 5 mm como máximo del sensor GSC 10. La línea indicadora ⑤ del imán del pedal debe quedar alineada con la línea correspondiente ⑥ del sensor GSC 10.

5 Desatornilla el imán del radio ⑦ de la pieza de plástico.



6 Coloca el radio en la ranura de la pieza de plástico y apriétalo ligeramente.

El imán del radio puede quedar alejado del sensor GSC 10 si no hay suficiente espacio entre el brazo del sensor y el radio. El imán del radio debe quedar alineado con la línea indicadora ⑧ del brazo del sensor.

7 Afloja el tornillo ⑨ del brazo del sensor.
8 Mueve el brazo del sensor para que quede a 5 mm como máximo del imán del radio.

También puedes inclinar el sensor GSC 10 para acercarlo a cualquiera de los imanes con el fin de mejorar la alineación.

9 Selecciona **Reset** ⑩ en GSC 10.

El LED pasará a ser rojo y luego verde.

10 Pedalea para probar la alineación del sensor.

El LED rojo parpadea cada vez que el imán del pedal pasa por el sensor. El LED verde parpadea cada vez que el imán del radio pasa por el brazo del sensor.

NOTA: el LED parpadea durante las 60 primeras pasadas después de un restablecimiento. Selecciona **Reset** de nuevo si necesitas más pasadas.

11 Cuando todo esté alineado y funcione correctamente, aprieta las bridas, el brazo del sensor y el imán del radio.

Garmin recomienda un par desde 1,9 a 2,4 lbf-in (0,21 a 0,27 N-m) para garantizar un sellado estanco del brazo del sensor del GSC 10.

Acerca del GSC 10

Los datos de la cadencia del GSC 10 se graban siempre. Si no se ha vinculado ningún GSC 10, se utilizarán los datos del GPS para calcular la velocidad y la distancia.

La cadencia es tu ritmo de pedaleo o “giro” medido por el número de revoluciones de la biela por minuto (rpm). El GSC 10 tiene dos sensores: uno para la cadencia y otro para la velocidad.

Media de datos de cadencia o potencia

La configuración de media de datos distintos de cero está disponible si estás entrenando con un sensor de cadencia o medidor de potencia opcional. La configuración predeterminada excluye los valores de cero que aparecen cuando no estás pedaleando.

Para cambiar esta configuración, consulta página 14.

Entrenamiento con medidores de potencia

- Visita www.garmin.com/intosports para obtener una lista de sensores ANT+ de terceros compatibles con el dispositivo.
- Para obtener más información, consulta el manual del usuario del medidor de potencia.
- Ajusta tus zonas de potencia a tus objetivos y necesidades (página 7).
- Utiliza las alertas de escala para recibir una notificación cuando alcances una zona de potencia específica (página 3).
- Personaliza los campos de datos de potencia (página 13).

Configuración de las zonas de potencia

Los valores de las zonas son valores predeterminados y puede que no se ajusten a tus necesidades personales. Puedes ajustar las zonas manualmente en el dispositivo o utilizando Garmin Connect. Si conoces tu valor de FTP (potencia de umbral funcional), puedes introducirlo y dejar que el software calcule tus zonas de potencia automáticamente.

1 Desde la pantalla de inicio, selecciona ⚒ > **Zonas de entrenamiento** > **Potencia**.
2 Introduce tu valor de FTP.
3 Selecciona **Según:**.

4 Selecciona una opción:
   - Selecciona **Vatios** para consultar y editar las zonas en vatios.
   - Selecciona **% FTP** para consultar y editar las zonas como porcentaje de tu potencia de umbral funcional.

Calibración del medidor de potencia

Antes de que puedas calibrar el medidor de potencia, debe estar instalado adecuadamente, vinculado con tu dispositivo GPS y debe estar grabando datos.

Para obtener instrucciones de calibración específicas para tu medidor de potencia, consulta las instrucciones del fabricante.

1 En la pantalla de inicio, selecciona ✂.
2 Selecciona **Perfiles de bicicleta**.
3 Selecciona un perfil.
4 Selecciona 🔧 > **Calibrar**.
5 Mantén activo el medidor de potencia pedaleando hasta que aparezca un mensaje.
6 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Vinculación de los ANT+ sensores

Para poder realizar la vinculación, debes ponerte el monitor de frecuencia cardiaca o instalar el sensor.

La vinculación consiste en la conexión de sensores ANT+ inalámbricos; por ejemplo, conectar un monitor de frecuencia cardiaca con tu Garmin dispositivo.

1 Coloca el dispositivo en el área de alcance (3 m) del sensor.
   NOTA: aléjate 10 m de otros sensores ANT+ mientras se realiza la vinculación.
2 En la pantalla de inicio, selecciona ✂ > **Perfiles de bicicleta**
3 Selecciona un perfil.
4 Selecciona un sensor.
5 Activa el sensor y selecciona **Buscar**.
   Cuando el sensor está vinculado a tu dispositivo, el estado del sensor es **Conectado**. Puedes personalizar un campo de datos para mostrar los datos del sensor.

Vinculación de un monitor de frecuencia cardiaca

Antes de vincularlo, debes ponerte el monitor de frecuencia cardiaca.

1 Coloca el dispositivo en la zona de alcance (3 m) del monitor de frecuencia cardiaca.
   NOTA: aléjate 10 m de otros sensores ANT+ mientras se realiza la vinculación.
2 Selecciona ✂ > **Frecuencia cardiaca** > **Activar** > **Buscar**.
   Cuando el monitor de frecuencia cardiaca está vinculado a tu dispositivo, el estado del sensor es **Conectado**.

Uso de la báscula

Si tienes una báscula compatible ANT+ , el dispositivo puede leer los datos de la báscula.

1 Desde la pantalla de inicio, selecciona ✂ > **Báscula**.
   Aparece un mensaje cuando se encuentra la báscula.
2 Sube a la báscula cuando se indique.
   NOTA: si usas una báscula corporal, quítate los zapatos y los calcetines para asegurarte de que se lean y se registren los parámetros corporales.
3 Baja de la báscula cuando se indique.
   SUGERENCIA: si se produce un error, baja de la báscula. Sube cuando se indique.

Historial

El historial incluye información sobre el tiempo, la distancia, las calorías, la velocidad, las vueltas, la altura y el sensor ANT+ opcional.

NOTA: el historial no se graba mientras el temporizador se encuentra detenido o en pausa.

Cuando la memoria del dispositivo esté llena, se mostrará un mensaje. El dispositivo no borra ni sobrescribe automáticamente el historial. Carga de forma periódica el historial en Garmin Connect para llevar un seguimiento de los datos de todos tus recorridos.

Visualización del recorrido

1 En la pantalla Inicio, selecciona ■ > **Recorridos**.
2 Selecciona **Último recorrido** o **Todos los recorridos**.
3 Selecciona una opción.

Visualización de totales de datos

Puedes ver los datos acumulados que has guardado en Edge, incluyendo el número de recorridos, tiempo, distancia y calorías.

En la pantalla de inicio, selecciona ■ > **Totales**.

Envío del recorrido a Garmin Connect

NOTIFICACIÓN

Para evitar la corrosión, seca totalmente el puerto mini-USB, la tapa de goma y la zona que la rodea antes de cargar el dispositivo o conectarlo a un ordenador.

1 Levanta la tapa de goma ① del puerto mini-USB ②.



2 Enchufa el extremo pequeño del cable USB al puerto mini-USB.
3 Enchufa el extremo grande del cable USB a un puerto USB del ordenador.
4 Visita www.garminconnect.com.
5 Selecciona **Inicio**.
6 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

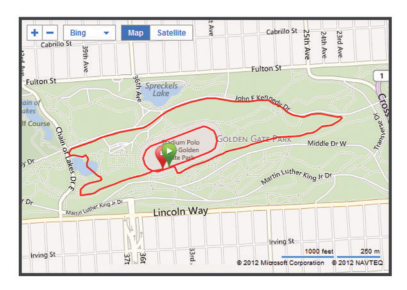
Garmin Connect

Conéctate a tus amigos con Garmin Connect. Garmin Connect te ofrece las herramientas para hacer el seguimiento, analizar, compartir y animaros mutuamente. Registra los eventos de tu activo estilo de vida incluyendo carreras, paseos, recorridos, baños, excursiones, triatlones y mucho más. Para registrarte y obtener una cuenta gratuita, visita www.garminconnect.com/start.

Guarda tus actividades: una vez que hayas finalizado una actividad y la hayas guardado en tu dispositivo, podrás cargarla en Garmin Connect y almacenarla durante todo el tiempo que desees.

Analiza tus datos: puedes ver más información detallada sobre tu actividad, por ejemplo, información relativa al

tiempo, la distancia, la altura, la frecuencia cardiaca, las calorías quemadas, un mapa de vista aérea, tablas de ritmo y velocidad e informes personalizables.



Planifica tu entrenamiento: puedes establecer metas deportivas y cargar uno de los planes de entrenamiento diarios.

Comparte tus actividades: puedes estar en contacto con tus amigos y seguir las actividades de cada uno de ellos o publicar enlaces a tus actividades en tus páginas de redes sociales favoritas.

Funciones online

Edge cuenta con varias funciones online para tu smartphone con Bluetooth®. Para obtener más información sobre cómo utilizar tu Edge, visita www.garmin.com/intosports/apps.

NOTA: Edge debe estar conectado al smartphone con Bluetooth para que te puedas beneficiar de estas funciones.

LiveTrack: permite que tus familiares y amigos puedan seguir tus carreras y actividades de entrenamiento en tiempo real. Puedes invitar a tus seguidores a través del correo electrónico o de las redes sociales, lo que les permitirá ver tus datos en tiempo real en una página de seguimiento de Garmin Connect.

Carga de actividades en Garmin Connect: envía tu actividad de forma automática a Garmin Connect en cuanto terminas de grabarla.

Descargas de trayectos y de sesiones de entrenamiento de Garmin Connect: te permite buscar actividades en Garmin Connect utilizando tu smartphone y enviarlas al dispositivo para que las puedas repetir como trayecto o sesión de entrenamiento.

Interacciones a través de medios sociales: te permite publicar una actualización en el sitio web de tu red social favorita cuando cargas una actividad en Garmin Connect.

Actualizaciones meteorológicas: envía a tu dispositivo alertas e información sobre las condiciones meteorológicas en tiempo real.

Eliminación del historial

1 En la pantalla de inicio, selecciona > **Borrar**.
2 Selecciona una opción:
   - Selecciona **Todos los recorridos** para borrar todas las actividades guardadas en el historial.
   - Selecciona **Recorridos antiguos** para borrar las actividades guardadas hace más de un mes.
   - Selecciona **Todos los totales** para restablecer todos los totales de distancia y tiempo.

     NOTA: con esta acción no se borra ninguna actividad guardada.
   - Selecciona **Todos los trayectos** para borrar cualquier trayecto que hayas guardado o transferido al dispositivo.
   - Selecciona **Todas las sesiones de entrenamiento** para borrar todas las sesiones que hayas guardado o transferido al dispositivo.
   - Selecciona **Todos los registros personales** para borrar todos los registros personales guardados en el dispositivo.

     NOTA: con esta acción no se borra ninguna actividad guardada.
3 Selecciona ✓.

Grabación de datos

El dispositivo utiliza grabación inteligente. Graba los puntos clave en los que cambias de dirección, velocidad o frecuencia cardiaca.

Cuando el medidor de potencia está vinculado, el dispositivo graba un punto cada segundo. La grabación de un punto cada segundo proporciona un recorrido extremadamente detallado y utiliza más memoria disponible.

Para obtener más información sobre el promedio de datos de cadencia y potencia, consulta página 7.

Cambio de la ubicación de almacenamiento de datos

1 Desde la pantalla de inicio, selecciona > **Sistema** > **Grabación de datos** > **Grabar en**.
2 Selecciona una opción:
   - Selecciona **Almacenamiento interno** para guardar los datos en la memoria del dispositivo.
   - Selecciona **Tarjeta de memoria** para guardar los datos en una tarjeta de memoria opcional.

Instalación de la tarjeta de memoria

Puedes instalar una tarjeta de memoria microSD™ para disponer de más espacio de almacenamiento o mapas previamente cargados.

1 Tira de la tapa de goma ① de la ranura de la tarjeta microSD ②.



2 Presiona la tarjeta hasta que se oiga un clic.

Gestión de datos

NOTA: el dispositivo no es compatible con Windows® 95, 98, Me, Windows NT® ni Mac® OS 10.3 ni ninguna versión anterior.

Conexión del dispositivo a un ordenador

NOTIFICACIÓN

Para evitar la corrosión, seca totalmente el puerto mini-USB, la tapa de goma y la zona que la rodea antes de cargar el dispositivo o conectarlo a un ordenador.

1 Levanta la tapa de goma del puerto mini-USB.
2 Conecta el extremo pequeño del cable USB al puerto mini-USB.
3 Conecta el extremo grande del cable USB a un puerto USB del ordenador.

El dispositivo y la tarjeta de memoria (opcional) aparecen como unidades extraíbles en Mi PC en los equipos Windows y como volúmenes montados en los equipos Mac.

Transferencia de archivos al dispositivo

1 Conecta el dispositivo a tu ordenador (página 9).

El dispositivo y la tarjeta de memoria (opcional) aparecen como unidades extraíbles en Mi PC en equipos Windows y como volúmenes montados en equipos Mac.

NOTA: algunos ordenadores con varias unidades de red no pueden mostrar las unidades del dispositivo. Consulta el archivo de ayuda del sistema operativo para obtener más información sobre cómo asignar la unidad.

2 En el ordenador, abre el explorador de archivos.

3 Selecciona un archivo.

4 Selecciona **Editar** > **Copiar**.

5 Abre la unidad o el volumen **Garmin** o de la tarjeta de memoria.

6 Selecciona **Editar** > **Pegar**.

El archivo aparecerá en la lista de archivos de la memoria del dispositivo o en la tarjeta de memoria.

Eliminación de archivos

NOTIFICACIÓN

Si no conoces la función de un archivo, no lo borres. La memoria del dispositivo contiene archivos de sistema importantes que no se deben borrar.

1 Abre la unidad o el volumen **Garmin**.

2 Si es necesario, abre una carpeta o volumen.

3 Selecciona un archivo.

4 Pulsa la tecla **Suprimir** en el teclado.

Desconexión del cable USB

Si el dispositivo está conectado al ordenador como unidad o volumen extraíble, debes desconectarlo del ordenador de forma segura para evitar la pérdida de datos. Si el dispositivo está conectado al ordenador Windows como dispositivo portátil, no es necesario desconectarlo de forma segura.

1 Realiza una de estas acciones:

- Para ordenadores con Windows, selecciona el icono **Quitar hardware de forma segura** situado en la bandeja del sistema y, a continuación, selecciona el dispositivo.
- Para ordenadores con Mac, arrastra el icono del volumen a la papelera.

2 Desconecta el cable del ordenador.

Navegación

En esta sección se describen las funciones y la configuración de navegación. La configuración de navegación también se aplica a los trayectos de navegación (página 5).

- Ubicaciones y búsqueda de lugares (página 10)
- Configuración de ruta (página 11)
- Mapas opcionales (página 11)
- Configuración del mapa (página 11)

Ubicaciones

Puedes grabar y guardar ubicaciones en el dispositivo.

Almacenamiento de la ubicación

Puedes guardar tu ubicación actual, como tu casa o tu lugar de aparcamiento.

En la pantalla Inicio, selecciona ⚒ > **Sistema** > **GPS** > **Marcar ubicación** > ✔.

Almacenamiento de ubicaciones desde el mapa

1 Desde la pantalla de inicio, selecciona 🗺 > ✋.

2 Busca la ubicación en el mapa.

3 Selecciona la ubicación en el mapa.

La información de ubicación aparece en la parte superior del mapa.

4 Selecciona la barra de información situada en la parte superior de la pantalla.

5 Selecciona ⚑ > ✔ para guardar la ubicación.

Navegación a una ubicación

1 En la pantalla de inicio, selecciona 🗺 > 🔍.

2 Selecciona una opción:

- Selecciona **Ubicaciones** para navegar hacia una ubicación guardada.
- Selecciona **Últimos encontrados** para navegar hacia una de las últimas 50 ubicaciones encontradas.
- Selecciona **Coordenadas** para navegar hacia unas coordenadas conocidas.
- Selecciona **Todos los POI** (requiere mapas ruteables) para navegar hacia un punto de interés.
- Selecciona **Direcciones** (requiere mapas ruteables) para navegar hacia una dirección específica.
- Selecciona **Cruces** para navegar hacia el cruce entre dos calles.
- Selecciona **Ciudades** para navegar hacia una ciudad.
- Selecciona ◎ para delimitar la búsqueda.

3 Si es necesario, selecciona ⌨ para introducir información de búsqueda específica (opcional solo para ubicaciones, puntos de interés y ciudades).

4 Selecciona una ubicación.

5 Selecciona **INICIA**.

6 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla para llegar a tu destino.



Navegación hacia coordenadas conocidas

1 En la pantalla de inicio, selecciona 🗺 > 🔍 > **Coordenadas**.

2 Introduce las coordenadas y selecciona ✔.

3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla hacia tu destino.

Navegación de vuelta al inicio

En cualquier momento del recorrido, puedes volver al punto de inicio.

1 Realiza un recorrido (página 3).

2 Durante el recorrido, toca la pantalla para ver el temporizador en sobreimpresión.

3 Selecciona 🔍 > **Volver al inicio** > **INICIA**.

El dispositivo te lleva de vuelta al punto de inicio del recorrido.

Detención de la navegación

1 Toca la pantalla para ver el temporizador en sobreimpresión.
2 Selecciona > **Destino** > **Detener navegación**.

Proyección de una ubicación

Puedes crear una nueva ubicación proyectando la distancia y el rumbo a waypoint desde una ubicación marcada hasta una ubicación nueva.

1 En la pantalla de inicio, selecciona > > **Ubicaciones**.
2 Selecciona una ubicación.
3 Selecciona la barra de información situada en la parte superior de la pantalla.
4 Selecciona > **Proyectar punto intermedio**.
5 Introduce el rumbo a waypoint y la distancia hasta la ubicación proyectada.
6 Selecciona ✓.

Edición de ubicaciones

1 En la pantalla de inicio, selecciona > > **Ubicaciones**.
2 Selecciona una ubicación.
3 Selecciona la barra de información situada en la parte superior de la pantalla.
4 Selecciona .
5 Selecciona un atributo.
   Por ejemplo, selecciona **Cambiar altura** para introducir la altitud conocida de una ubicación.
6 Introduce la nueva información y selecciona ✓.

Eliminación de ubicaciones

1 En la pantalla de inicio, selecciona > > **Ubicaciones**.
2 Selecciona una ubicación.
3 Selecciona la barra de información situada en la parte superior de la pantalla.
4 Selecciona > **Borrar punto intermedio** > ✓.

Configuración de ruta

Selecciona > **Perfiles de la actividad**, selecciona un perfil y selecciona **Navegación** > **Rutas**.

Actividad: te permite seleccionar una actividad para que el dispositivo calcule tu ruta (página 11).

Método de cálculo: te permite seleccionar el método de cálculo para optimizar tu ruta.

Mostrar en carretera (requiere mapas ruteables): bloquea el icono de posición, que representa tu posición en el mapa, en la carretera más cercana.

Configuración de elementos a evitar (requiere mapas ruteables): te permite seleccionar el tipo de carretera que deseas evitar.

Recálculo (requiere mapas ruteables): te permite seleccionar el método de recálculo que se utilizará al desviarte de la ruta.

Selección de una actividad para el cálculo de ruta

Puedes configurar el dispositivo para que calcule la ruta en función de un tipo de actividad.

1 Selecciona > **Perfiles de la actividad**.
2 Selecciona un perfil.
3 Selecciona **Navegación** > **Rutas** > **Actividad**.
4 Selecciona una opción para el cálculo de la ruta.
   Por ejemplo, **Cicloturismo** o **Ciclismo de montaña**.

Compra de mapas adicionales

Antes de comprar mapas adicionales debes determinar la versión de los mapas cargados en tu dispositivo.

1 En la pantalla de inicio, selecciona > **Perfiles de la actividad**.
2 Selecciona un perfil.
3 Selecciona **Navegación** > **Mapa** > **Información de mapa**.
4 Selecciona un mapa.
5 Selecciona .
6 Visita http://buy.garmin.com, o ponte en contacto con tu distribuidor de Garmin Garmin.

Búsqueda de direcciones

Puedes utilizar los mapas opcionales de City Navigator® para buscar direcciones, ciudades y otras ubicaciones. Los mapas detallados en los que se pueden establecer rutas cargados en el dispositivo contienen millones de puntos de interés como, por ejemplo, restaurantes, hoteles y servicios para automóviles.

1 En la pantalla de inicio, selecciona > > **Direcciones**.
2 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.
   SUGERENCIA: si no estás seguro de la ciudad, selecciona **Buscar todo**.
3 Selecciona la dirección y selecciona **INICIA**.

Búsqueda de un punto de interés

1 Desde la pantalla de inicio, selecciona > .
2 Selecciona una categoría.
   SUGERENCIA: si conoces el nombre de la empresa, selecciona, selecciona **Todos los POI** > para introducir el nombre.
3 Si es necesario, selecciona una subcategoría.
4 Selecciona la ubicación y selecciona **INICIA**.

Búsqueda de ubicaciones próximas

1 Desde la pantalla de inicio, selecciona > > .
2 Selecciona una opción.
   Por ejemplo, selecciona **Una búsqueda reciente** para buscar un restaurante cerca de la dirección que has buscado hace poco.
3 Si es necesario, selecciona una categoría o subcategoría.
4 Selecciona la ubicación y selecciona **INICIA**.

Mapas topográficos

Tu dispositivo puede incluir mapas topográficos o puedes adquirirlos en http://buy.garmin.com. Garmin recomienda que descargues BaseCamp™ para la planificación de tus rutas y actividades con mapas topográficos.

Configuración del mapa

Selecciona > **Perfiles de la actividad**, selecciona un perfil y selecciona **Navegación** > **Mapa**.

Orientación: ajusta el modo en que se muestra el mapa en la página (página 12).

Zoom automático: selecciona automáticamente el nivel de zoom pertinente para un uso óptimo en el mapa. Cuando la opción **Desactivado** está seleccionada, debes acercar y alejar la imagen manualmente.

Texto guía: configura cuando se muestra las indicaciones de navegación giro a giro.

Visibilidad del mapa: te permite configurar funciones del mapa avanzadas (página 12).

Información de mapa: activa o desactiva los mapas cargados actualmente en el dispositivo.

Configuración avanzada del mapa

Selecciona > **Perfiles de la actividad**, selecciona un perfil y selecciona **Navegación** > **Mapa** > **Visibilidad del mapa**.

Modo de visibilidad del mapa: **Automático** y **Contraste alto** tienen valores predeterminados. Puedes seleccionar **Personalizar** para configurar estos valores.

Niveles de zoom: configura elementos de mapa para que se dibujen o aparezcan en o por debajo del nivel de zoom seleccionado.

Tamaño del texto: Configura el tamaño de texto para elementos de mapa.

Detalle: selecciona el nivel de detalle del mapa. Si optas por que se muestre un nivel de detalle más elevado, es posible que el mapa tarde más en volver a dibujarse.

Relieve sombreado: muestra los detalles del mapa en relieve (si está disponible) o desactiva el sombreado.

Cambio de la orientación del mapa

1 Selecciona > **Perfiles de la actividad**.
2 Selecciona un perfil.
3 Selecciona **Navegación** > **Mapa** > **Orientación**.
4 Selecciona una opción:
   - Selecciona **Norte arriba** para mostrar el norte en la parte superior de la página.
   - Selecciona **Track arriba** para mostrar la dirección de desplazamiento actual en la parte superior de la página.
   - Selecciona **Conducción en automóvil** para mostrar una perspectiva para automóvil con la dirección de desplazamiento en la parte superior.

Personalización del dispositivo

Perfiles

Con Edge puedes personalizar tu dispositivo de varias formas, incluidos los perfiles. Los perfiles son un conjunto de parámetros de configuración que te permiten optimizar tu dispositivo en función del uso que estés haciendo de él. Por ejemplo, puedes crear diferentes ajustes y vistas para entrenar o practicar ciclismo de montaña.

Cuando estás utilizando un perfil y cambias la configuración, como los campos de datos o las unidades de medida, los cambios se guardan automáticamente como parte del perfil.

Perfiles de bicicleta: puedes crear perfiles de bicicleta para cada bicicleta que tengas. Con el perfil de bicicleta puedes configurar los sensores ANT+ opcionales, el peso de la bicicleta, el tamaño de la rueda, el valor del cuentakilómetros y la longitud de biela.

Perfiles de la actividad: puedes crear perfiles de la actividad para cada tipo de ciclismo que practiques. Por ejemplo, puedes tener un perfil para entrenar, otro para carreras y otro para practicar ciclismo de montaña. El perfil de la actividad permite configurar las zonas de entrenamiento, las alertas, las páginas de datos (como la frecuencia cardiaca y de velocidad), los entrenamientos (como **Auto Pause** y **Auto Lap**) y la navegación.

Perfil del usuario: puedes actualizar la configuración de sexo, edad, peso, altura y deportista habitual. El dispositivo utiliza esta información para calcular los datos exactos del recorrido.

Actualización del perfil de la bicicleta

Puedes personalizar hasta 10 perfiles de la bicicleta. El dispositivo utiliza el peso de la bicicleta, el valor del cuentakilómetros y el tamaño de la rueda para calcular datos del recorrido precisos.

1 En la pantalla de inicio, selecciona > **Perfiles de bicicleta**.
2 Selecciona una opción:
   - Selecciona un perfil.
   - Selecciona + para agregar un nuevo perfil.
3 Selecciona el nombre de la bicicleta.
4 Si es necesario, edita el nombre, color e imagen del perfil.
5 Si utilizas un sensor de velocidad y cadencia o un sensor de potencia, selecciona una opción:
   - Selecciona **Tamaño de la rueda** > **Automático** para calcular el tamaño de rueda a partir de la distancia medida por el GPS.
   - Selecciona **Tamaño de la rueda** > **Personalizar** para introducir el tamaño de la rueda. Para ver una tabla de tamaños y circunferencias de la rueda, consulta página 18.
   - Selecciona **Longitud de biela** > **Automático** para calcular el tamaño de la biela a partir de la distancia medida por el GPS.
   - Selecciona **Longitud de biela** > **Personalizar** para introducir la longitud de biela.

Los cambios que realices se guardarán en el perfil activo.

Actualización del perfil de actividad

Puedes personalizar cinco perfiles de actividad. Puedes personalizar la configuración y los campos de datos de una actividad o ruta concretas.

1 En la pantalla de inicio, selecciona > **Perfiles de la actividad**.
2 Selecciona una opción:
   - Selecciona un perfil.
   - Selecciona + para añadir un nuevo perfil.
3 Si fuera necesario, edita el nombre e imagen de fondo para el perfil.
4 Selecciona una opción:
   - Selecciona **Páginas de entrenamiento** para personalizar las páginas de datos y campos de datos (página 13).
   - Selecciona **Alertas** para personalizar tus alertas de entrenamiento (página 3).
   - Selecciona **Auto Pause** para cambiar cuando el temporizador introduzca la pausa de forma automática (página 13).
   - Selecciona **Auto Lap** para configurar cómo se activan las vueltas (página 13).
   - Selecciona **Desplazamiento automático** para personalizar la visualización de las páginas de datos de entrenamiento cuando se está ejecutando el temporizador (página 13).
   - Selecciona **Navegación** para personalizar tu mapa (página 11) y configuración de ruta (página 11).

Los cambios que realices se guardarán en el perfil activo.

Configuración del perfil de usuario

puedes actualizar la configuración de sexo, edad, peso, altura y deportista habitual. El dispositivo utiliza esta información para calcular los datos exactos del recorrido.

1 En la pantalla de inicio, selecciona > **Perfil del usuario**.
2 Selecciona una opción.

Acerca de los deportistas habituales

Un deportista habitual es una persona que entrena de forma intensa desde hace muchos años (exceptuando periodos de lesiones menores) y tiene una frecuencia cardiaca en reposo de 60 pulsaciones por minuto (ppm) o menor.

Configuración de Bluetooth

Selecciona ✱ > **Bluetooth**.

Activar: permite la tecnología inalámbrica Bluetooth.

NOTA: otros ajustes de Bluetooth aparecen solo cuando Bluetooth está activado.

Nombre descriptivo: permite introducir un nombre descriptivo que identifique tus dispositivos con la tecnología inalámbrica Bluetooth.

Vincular smartphone: conecta tu dispositivo con un smartphone compatible con Bluetooth.

Acerca de la configuración de entrenamiento

Las siguientes configuraciones y opciones te permiten personalizar tu dispositivo en función de las necesidades de entrenamiento. Estas configuraciones se guardan en un perfil de actividad. Por ejemplo puedes configurar alertas de tiempo para tu perfil de carreras y puedes configurar un activador de posición Auto Lap® para tu perfil de ciclismo de montaña.

Personalización de las páginas de datos

Puedes personalizar las páginas de datos para cada perfil de la actividad (página 12).

1 En la pantalla de inicio, selecciona ✱ > **Perfiles de la actividad**.
2 Selecciona un perfil.
3 Selecciona **Páginas de entrenamiento**.
4 Selecciona una página de datos.
5 Si es necesario, activa la página de datos.
6 Selecciona el número de campos de datos que desees ver en la página.
7 Selecciona ✔.
8 Selecciona un campo de datos para cambiarlo.
9 Selecciona ✔.

Uso de Auto Pause

Puedes utilizar Auto Pause® para pausar el temporizador automáticamente cuando te detengas o cuando la velocidad caiga por debajo de un valor especificado. Este ajuste resulta útil si el trayecto incluye semáforos u otros lugares en los que debas reducir la velocidad o detenerte.

NOTA: el historial no se graba mientras el temporizador se encuentra detenido o en pausa.

1 En la pantalla de inicio, selecciona ✱ > **Perfiles de la actividad**.
2 Selecciona un perfil.
3 Selecciona **Auto Pause** > **Modo de Auto Pause**.
4 Selecciona una opción:
   - Selecciona **Cuando me detenga** para pausar el temporizador automáticamente cuando te detengas.
   - Selecciona **Velocidad personalizada** para pausar el temporizador automáticamente cuando tu velocidad baje de un valor especificado.
5 Si es necesario, personaliza los campos de datos de tiempo opcionales (página 13).

   El campo de datos **Tiempo - Transcurrido** muestra la totalidad del periodo de tiempo incluyendo el tiempo en pausa.

Marcar vueltas por posición

Puedes utilizar Auto Lap para marcar automáticamente la vuelta en una posición específica. Este ajuste resulta útil para comparar tu rendimiento con respecto a distintas partes de un recorrido (por ejemplo, un largo ascenso o un sprint de entrenamiento). Durante los trayectos, utiliza la opción **Por posición** para activar vueltas en todas las posiciones de vueltas guardadas en el recorrido.

1 En la pantalla de inicio, selecciona ✱ > **Perfiles de la actividad**.
2 Selecciona un perfil.
3 Selecciona **Auto Lap** > **Activar Auto Lap** > **Por posición** > **Vuelta en**.
4 Selecciona una opción:
   - Selecciona **Sólo Lap** para activar el contador de vueltas cada vez que pulses ⟲ y cada vez que vuelvas a pasar por cualquiera de esas ubicaciones.
   - Selecciona **Inicio y Lap** para activar el contador de vueltas en la ubicación GPS al seleccionar ▶ y en cualquier otra ubicación durante el recorrido al pulsar ⟲.
   - Selecciona **Marcar y Lap** para activar el contador de vueltas en una ubicación específica del GPS marcada antes del recorrido, y en cualquier ubicación durante el recorrido al pulsar ⟲.
5 Si es necesario, personaliza los campos de datos de la vuelta (página 13).

Marcar vueltas por distancia

Puedes utilizar Auto Lap para marcar automáticamente la vuelta a una distancia específica. Este ajuste resulta útil para comparar tu rendimiento con respecto a distintas partes de un recorrido (por ejemplo, cada 10 millas o 40 kilómetros).

1 En la pantalla de inicio, selecciona ✱ > **Perfiles de la actividad**.
2 Selecciona un perfil.
3 Selecciona **Auto Lap** > **Activar Auto Lap** > **Por distancia** > **Vuelta en**.
4 Introduce un valor.
5 Si es necesario, personaliza los campos de datos de la vuelta (página 13).

Uso del desplazamiento automático

Puedes utilizar la función de desplazamiento automático para recorrer automáticamente todas las páginas de datos de entrenamiento mientras el temporizador sigue en funcionamiento.

1 En la pantalla de inicio, selecciona ✱ > **Perfiles de la actividad**.
2 Selecciona un perfil.
3 Selecciona **Desplazamiento automático** > **Velocidad de desplazamiento automático**.
4 Selecciona una velocidad de visualización.

Cambio de la notificación de comienzo

Esta función detecta automáticamente el momento en el que el dispositivo ha adquirido satélites y está en movimiento. Es un recordatorio para iniciar el temporizador para que puedas grabar tus datos del recorrido.

1 En la pantalla de inicio, selecciona ✱ > **Perfiles de la actividad**.
2 Selecciona un perfil.
3 Selecciona **Notificación de comienzo** > **Modo de notificación de comienzo**.
4 Selecciona una opción:
   - Selecciona **Una vez**.
   - Selecciona **Repetir** > **Retraso de repetición**para cambiar el intervalo de repetición del recordatorio.

Configuración del sistema

Selecciona ✱ > **Sistema**.

- Configuración de GPS (página 14)
- Configuración de la pantalla (página 14)
- Configuración de grabación de datos (página 14)
- Configuración de las unidades (página 14)
- Parámetros de configuración (página 14)
- Configuración del idioma (página 14)
- Configuración del tono (página 14)

Configuración de GPS

Entrenamiento en interiores

Puedes desactivar el GPS cuando entrenes en interiores o para conservar la duración de la pila.

En la pantalla de inicio, selecciona > **Sistema** > **GPS** > **Modo GPS** > **Desactivado**.

Cuando el GPS está desactivado, los datos de velocidad y distancia no están disponibles a menos que dispongas de un sensor opcional que envíe los datos de velocidad y distancia al dispositivo (como el GSC 10). La próxima vez que enciendas el dispositivo, volverá a buscar las señales del satélite.

Configuración de la altura

Si dispones de los datos exactos de la altura de tu ubicación actual, puedes calibrar manualmente el altímetro de tu dispositivo.

1 En la pantalla de inicio, selecciona > **Sistema** > **GPS** > **Configurar altura**.
2 Introduce la altura y selecciona ✓.

Visualización de satélites

La página Satélite muestra la información actual de satélite GPS. Para obtener más información sobre GPS, visita www.garmin.com/aboutGPS.

En la pantalla de inicio, selecciona > **Sistema** > **GPS** > **Ver satélites**.

La precisión del GPS se muestra en la parte inferior de la página. Las barras verdes representan la intensidad de la señal recibida de cada satélite (el número del satélite aparece debajo de cada barra).

Configuración de la pantalla

Selecciona > **Sistema** > **Pantalla**.

Duración de la retroiluminación: ajusta la duración total para la desactivación de la retroiluminación (página 3).

Modo de color: configura el dispositivo para mostrar colores de día o de noche. Puedes seleccionar **Automático** para permitir que el dispositivo configure los colores de día o de noche de forma automática según la hora del día.

Captura de pantalla: te permite guardar la imagen en la pantalla del dispositivo.

Calibrar pantalla: alinea la pantalla para que responda de forma adecuada cuando la toques (página 16).

Configuración de grabación de datos

Selecciona > **Sistema** > **Grabación de datos**.

Grabar en: configura la ubicación de almacenamiento de datos (página 9).

Intervalo de grabación: controla cómo registra el dispositivo los datos de la actividad. Graba los puntos clave de forma **Inteligente** en los que cambias de dirección, velocidad o frecuencia cardiaca. **1 segundo** graba los puntos cada segundo. Crea un registro muy detallado de tu actividad y aumenta el tamaño de esta.

Media de datos: controla si el dispositivo incluye valores de cero para los datos de cadencia y potencia que aparecen cuando no estás pedaleando (página 7).

Cambio de las unidades de medida

Puedes personalizar las unidades de medida que se utilizan para la distancia, velocidad, altura, temperatura, peso, formato de posición y formato de hora.

1 Selecciona > **Sistema** > **Unidades**.
2 Selecciona un tipo de medida.
3 Selecciona una unidad de medida para la configuración.

Cambio de los parámetros de configuración

Puedes modificar todos los ajustes que configuraste en la configuración inicial.

1 Selecciona > **Sistema** > **Restablecer dispositivo** > **Configuración inicial**.
2 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Cambio del idioma del dispositivo

En la pantalla de inicio, selecciona > **Sistema** > **Idioma**.

Configuración de los tonos del dispositivo

En la pantalla de inicio, selecciona > **Sistema** > **Tonos**.

Husos horarios

Cada vez que enciendas el dispositivo y adquiera satélites, detectará automáticamente tu huso horario y la hora actual del día.

Información del dispositivo

Especificaciones

Especificaciones de Edge

Tipo de batería	Batería de ión-litio integrada y recargable de 1100 mAh
Autonomía de la batería	15 horas, uso normal
Batería externa opcional (accesorio)	20 horas, uso normal
Resistencia al agua	IPX7
Rango de temperaturas de funcionamiento	De -4 ° a 140 ° F (de -20 ° a 60 ° C)
Rango de temperaturas de carga	De 32 ° a 113 ° F (de 0 ° a 45 ° C)
Correas (juntas circulares) para el montaje estándar	Dos tamaños: • 1,3 × 1,5 × 0,9 in, AS568-125 • 1,7 × 1,9 × 0,9 in, AS568-131 **NOTA:** usa sólo correas de repuesto de caucho de etileno dieno propileno (EPDM). Visita http://buy.garmin.com, o ponte en contacto con tu distribuidor de Garmin Garmin.

Acerca de IPX7

NOTIFICACIÓN

El dispositivo es resistente al agua conforme a la norma IEC 60529 IPX7. Puede resistir la inmersión a una profundidad de 1 metro bajo el agua durante 30 minutos. La inmersión prolongada puede ocasionar daños en el dispositivo. Tras la inmersión, asegúrate de limpiar y secar el dispositivo al aire antes de usarlo o de cargarlo.

Especificaciones del monitor de frecuencia cardiaca

Tipo de batería	CR2032, 3 voltios, sustituible por el usuario
Autonomía de la batería	Hasta 4,5 años (1 hora al día). Cuando el nivel de la pila sea bajo, se mostrará un mensaje en el dispositivo Garmin compatible.

Resistencia al agua	Resistente al agua a 98,4 ft (30 m) **NOTA:** este producto no transmite datos de frecuencia cardiaca mientras nadas.
Rango de temperaturas de funcionamiento	De 23° a 122°F (de -5° a 50°C)
Radiofrecuencia/ protocolo	Protocolo de comunicación inalámbrica 2,4 GHz ANT+

Especificaciones del GSC 10

Tipo de pila	CR2032, 3 voltios, sustituible por el usuario
Autonomía de la batería	Aproximadamente 1,4 años (1 hora al día)
Resistencia al agua	IPX7
Rango de temperaturas de funcionamiento	De 5º a 158ºF (de -15º a 70ºC)
Radiofrecuencia/protocolo	Protocolo de comunicación inalámbrica 2,4 GHz ANT+

Cuidados del dispositivo

NOTIFICACIÓN

No guardes el dispositivo en lugares en los que pueda quedar expuesto durante periodos prolongados a temperaturas extremas, ya que podría sufrir daños irreversibles.

No utilices nunca un objeto duro o afilado para manejar la pantalla táctil, ya que esta se podría dañar.

No utilices disolventes ni productos químicos que puedan dañar los componentes plásticos.

Para evitar daños en el puerto mini-USB no olvides protegerlo firmemente con la tapa de goma.

Limpieza del dispositivo

1 Limpia el dispositivo con un paño humedecido en una solución suave de detergente.
2 Seca el dispositivo.

Cuidados del monitor de frecuencia cardiaca

NOTIFICACIÓN

Debes quitar el módulo de la correa antes de limpiarla.

La acumulación de sudor y sal en la correa puede reducir la capacidad para obtener datos precisos del monitor de frecuencia cardiaca.

- Visita www.garmin.com/HRMcare para obtener instrucciones detalladas sobre la limpieza.
- Enjuaga la correa después de cada uso.
- Lava la correa en la lavadora cada 7 usos.
- No metas la correa en la secadora.
- Para prolongar la vida útil del monitor de frecuencia cardiaca, quita el módulo cuando no vayas a utilizarlo.

Pila del monitor de frecuencia cardiaca

⚠ AVISO

No utilices ningún objeto puntiagudo para retirar las pilas/ batería sustituibles por el usuario.

Ponte en contacto con el servicio local de recogida de basura para reciclar correctamente la pila. Perclorato: puede requerir una manipulación especial. Visita www.dtsc.ca.gov /hazardouswaste/perchlorate.

Sustitución de la pila del monitor de frecuencia cardiaca

1 Utiliza un destornillador Phillips pequeño para quitar los cuatro tornillos de la parte posterior del módulo.
2 Retira la tapa y la pila.



3 Espera 30 segundos.
4 Inserta la nueva pila con el polo positivo hacia arriba.

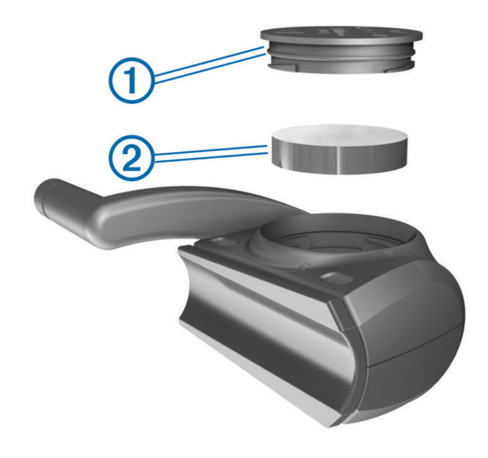
NOTA: no deteriores ni pierdas la junta circular.

5 Vuelve a colocar la tapa y los cuatro tornillos.

Tras haber sustituido la pila del monitor de frecuencia cardiaca, debes volver a vincularlo con el dispositivo.

Sustitución de la batería GSC 10

1 Localiza la tapa de pilas circular ① en el lateral del GSC 10.



2 Utiliza una moneda para girar la tapa en el sentido contrario a las agujas del reloj hasta que se afloje lo suficiente para poder retirarla (la flecha apunta hacia la posición de desbloqueo).
3 Retira la tapa y la pila ②.
4 Espera 30 segundos.
5 Inserta la nueva pila con el polo positivo hacia arriba.

NOTA: no deteriores ni pierdas la junta circular.

6 Utiliza una moneda para girar la tapa en el sentido de las agujas del reloj y volverla a colocar en su sitio (la flecha apunta hacia la posición de bloqueo).

Una vez que hayas sustituido la batería de GSC 10, debes vincular el GSC 10 con el dispositivo de nuevo.

Solución de problemas

Restablecimiento del dispositivo

Si el dispositivo deja de responder, deberás restablecerlo. Con esta acción no se borra ningún dato ni configuración.

1 Mantén pulsado ⏻ durante 10 segundos.
2 Mantén pulsado ⏻ durante un segundo para encender el dispositivo.

Eliminación de los datos del usuario

Puedes restaurar toda la configuración de tu dispositivo a los valores predeterminados de fábrica.

NOTA: este procedimiento elimina toda la información introducida por el usuario, pero no elimina el historial.

1 Apaga el dispositivo.
2 Coloca el dedo sobre la esquina superior izquierda de la pantalla táctil.
3 Mientras la mantienes pulsada, enciende el dispositivo.
4 Selecciona ✔.

Prolongación de la autonomía de las pilas/batería

- Disminuye la retroiluminación (página 16).
- Reduce la duración de la retroiluminación (página 16).
- Selecciona el intervalo de grabación **Inteligente** (página 14).
- Activa la función **Apagado automático** (página 16).
- Desactiva las funciones de la tecnología inalámbrica Bluetooth (página 13).

Disminución de la retroiluminación

1 Selecciona ⏻ para abrir la página de estado.
2 Toca ━ y ✚ para ajustar el brillo.

Ajuste de la duración de la retroiluminación

Puedes reducir la duración de la retroiluminación para maximizar la energía de las pilas/batería.

1 Selecciona ⏻ > **Duración de la retroiluminación**.
2 Selecciona una opción.

Utilización de la función de apagado automático

Esta función apaga automáticamente el dispositivo tras 15 minutos de inactividad.

1 Selecciona ✕ > **Sistema** > **Apagado automático**.
2 Selecciona **Activado**.

Calibración de la pantalla táctil

1 En la pantalla de inicio, selecciona ✕ > **Sistema** > **Pantalla** > **Calibrar pantalla**.
2 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Bloqueo de la pantalla táctil

Puedes bloquear la pantalla para evitar que se pulse accidentalmente.

1 Selecciona ⏻.
2 Selecciona 🔒.

Desbloqueo de la pantalla táctil

1 Selecciona ⏻.
2 Selecciona 🔒.

Más información

Puedes encontrar más información acerca de este producto en el sitio Web de Garmin.

- Visita www.garmin.com/intosports.
- Visita www.garmin.com/learningcenter.
- Visita http://buy.garmin.com, o ponte en contacto con tu distribuidor para obtener información acerca de accesorios opcionales y piezas de repuesto Garmin.

Lecturas de temperatura

El dispositivo puede mostrar lecturas de temperatura superiores a la temperatura real del aire si se expone a la luz solar directa, se sujeta en la mano o se carga con un paquete de batería externo. Además, si los cambios de temperatura son considerables, el dispositivo tardará algún tiempo en reflejarlos.

Visualización de la información del dispositivo

Puedes ver el ID de la unidad, la versión del software y el acuerdo de licencia.

En la pantalla de inicio, selecciona ✕ > **Sistema** > **Acerca de**.

Actualización del software

NOTA: al actualizar el software no se borra ningún dato ni configuración.

1 Conecta el dispositivo al ordenador con el cable USB suministrado.
2 Visita www.garmin.com/products/webupdater.
3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Apéndice

Registro del dispositivo

Completa hoy mismo el registro en línea y ayúdanos a ofrecerte un mejor servicio.

- Visita http://my.garmin.com.
- Guarda la factura original o una fotocopia en un lugar seguro.

Campos de datos

Algunos campos de datos necesitan accesorios ANT+ para mostrar los datos.

Altura: altitud de tu ubicación actual por encima o por debajo del nivel del mar.

Amanecer: hora en que amanece según la posición GPS.

Ascenso total: distancia de altura total ascendida desde la última puesta a cero.

Atardecer: hora en que anochece según la posición GPS.

Cadencia: revoluciones de la biela o zancadas por minuto. El dispositivo debe estar conectado al sensor de cadencia.

Cadencia - Media: cadencia media de la actividad actual.

Cadencia - Vuelta: cadencia media de la vuelta actual.

Calorías: cantidad total de calorías quemadas.

Calorías - Grasa: cantidad de calorías de grasa quemadas. Requiere una evaluación de New Leaf®.

Calorías restantes: durante una sesión de entrenamiento, calorías restantes cuando utilizas un objetivo de calorías.

Cuentakilómetros: cuenta total de la distancia recorrida en todas las rutas. El total no se suprime al restablecer los datos de la ruta.

Descenso total: distancia de altura total descendida desde la última puesta a cero.

Distancia: distancia recorrida en el track o actividad actual.

Distancia a punto en trayecto: distancia restante hasta el siguiente punto del trayecto.

Distancia hasta destino: distancia restante hasta el destino final. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

Distancia hasta siguiente: distancia restante hasta el siguiente waypoint de la ruta. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

Distancia restante: durante una sesión de entrenamiento o trayecto, la distancia restante cuando utilizas un objetivo de distancia.

Distancia - Última vuelta: distancia recorrida en la última vuelta completa.

Distancia - Vuelta: distancia recorrida en la vuelta actual.

Equilibrio: equilibrio actual de potencia izquierda/derecha.

Equilibrio - 10 s media: promedio en movimiento de 10 segundos de equilibrio de potencia izquierda/derecha.

Equilibrio - 30 s media: promedio en movimiento de 30 segundos de equilibrio de potencia izquierda/derecha.

Equilibrio - 3 s media: promedio en movimiento de tres segundos de equilibrio de potencia izquierda/derecha.

Equilibrio - Medio: equilibrio de potencia izquierda/derecha de la actividad actual.

Equilibrio - Vuelta: equilibrio de potencia izquierda/derecha de la vuelta actual.

ETA a destino: hora del día estimada a la que llegarás al destino final (ajustada a la hora local del destino). Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

ETA a siguiente: hora del día estimada a la que llegarás al siguiente waypoint en la ruta (ajustada a la hora local del waypoint). Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

FC - %FCR: porcentaje de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo).

FC - %FCR med.: porcentaje medio de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) durante la actividad actual.

FC - %FCR vuelta: porcentaje medio de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) durante la vuelta actual.

FC - %Máx.: porcentaje de la frecuencia cardiaca máxima.

FC - %Máx. vuelta: porcentaje medio de la frecuencia cardiaca máxima durante la vuelta actual.

FC - %Media máx.: porcentaje medio de la frecuencia cardiaca máxima durante la actividad actual.

FC - Media: frecuencia cardiaca media durante la actividad actual.

FC restante: durante una sesión de entrenamiento, el número por encima o por debajo respecto al objetivo de la frecuencia cardiaca.

FC - Última vuelta: frecuencia cardiaca media durante la última vuelta completa.

FC - Vuelta: frecuencia cardiaca media durante la vuelta actual.

Frecuencia cardiaca: frecuencia cardiaca en pulsaciones por minuto (ppm). El dispositivo debe estar conectado a un monitor de frecuencia cardiaca compatible.

Hora: tiempo de cronómetro de la actividad actual.

Hora del día: hora actual del día según tu ubicación actual y la configuración de la hora (formato, huso horario y horario de verano).

Intensidad de la señal GPS: intensidad de la señal del satélite GPS.

Nivel de la batería: alimentación restante de las pilas.

Pendiente: cálculo de subida (altura) durante la regata (distancia). Por ejemplo, si por cada 3 m (10 pies) que subes, recorres 60 m (200 pies), la pendiente es del 5%.

Potencia: desarrollo de potencia actual en vatios.

Potencia - %FTP: desarrollo de potencia actual como porcentaje de la potencia de umbral funcional.

Potencia - 10 s media: promedio en movimiento de 10 segundos de desarrollo de potencia.

Potencia - 30 s media: promedio en movimiento de 30 segundos de desarrollo de potencia.

Potencia - 3 s media: promedio en movimiento de tres segundos de desarrollo de potencia.

Potencia - IF: el Intensity Factor™ durante la actividad actual.

Potencia - kJ: el trabajo acumulado realizado (salida de potencia) en kilojulios.

Potencia - Máxima: máximo desarrollo de potencia durante la actividad actual.

Potencia - Media: promedio de desarrollo de potencia durante la actividad actual.

Potencia - NP: Normalized Power™ durante la actividad actual.

Potencia - TSS: Training Stress Score™ durante la actividad actual.

Potencia - Última vuelta: promedio de desarrollo de potencia durante la última vuelta completa.

Potencia - Última vuelta NP: promedio de Normalized Power durante la última vuelta completa.

Potencia - Vatios/kg: cantidad de desarrollo de potencia en vatios por kilogramo.

Potencia - Vuelta: promedio de desarrollo de potencia durante la vuelta actual.

Potencia - Vuelta NP: promedio de Normalized Power durante la vuelta actual.

Precisión GPS: margen de error para la ubicación exacta. Por ejemplo, tu ubicación GPS tiene una precisión de 3,65 m (+/- 12 pies).

Repeticiones restantes: durante una sesión de entrenamiento, las repeticiones restantes.

Rumbo: dirección en la que te desplazas.

Temperatura: temperatura del aire. Tu temperatura corporal afecta a la temperatura del sensor.

Tiempo hasta destino: tiempo restante estimado para llegar al destino. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

Tiempo hasta el amanecer: tiempo restante estimado hasta el amanecer.

Tiempo hasta la puesta de sol: tiempo restante estimado hasta la puesta de sol.

Tiempo hasta siguiente: tiempo restante estimado para llegar al siguiente waypoint de la ruta. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

Tiempo - Media por vuelta: tiempo medio por vuelta durante la actividad actual.

Tiempo restante: durante una sesión de entrenamiento, el tiempo restante cuando utilizas un objetivo de tiempo.

Tiempo - Transcurrido: tiempo total registrado. Por ejemplo, si inicias el temporizador y corres 10 minutos, lo paras durante 5 minutos, lo reanudas de nuevo y corres durante 20 minutos, el tiempo transcurrido es 35 minutos.

Tiempo - Última vuelta: tiempo de cronómetro de la última vuelta completa.

Tiempo - Vuelta: tiempo de cronómetro de la vuelta actual.

Ubicación en destino: el último punto de la ruta o el trayecto.

Ubicación en siguiente: el siguiente punto de la ruta o el trayecto.

Velocidad: nivel de trayecto actual.

Velocidad – Máxima: velocidad máxima durante la actividad actual.

Velocidad - Media: velocidad media durante la actividad actual.

Velocidad - Última vuelta: velocidad media durante la última vuelta completa.

Velocidad vertical: nivel de ascenso o descenso a lo largo del tiempo.

Velocidad - Vuelta: velocidad media durante la vuelta actual.

Vueltas: número de vueltas completadas durante la actividad actual.

VV – 30 s media: promedio en movimiento de 30 segundos de la velocidad vertical.

Zona de potencia: escala actual de desarrollo de potencia (1 a 7) basada en tu FTP o en la configuración personalizada.

Zona de velocidad: rango de velocidad actual (1 a 10). Las zonas pueden definirse en Garmin Connect.

Zona FC: escala actual de la frecuencia cardiaca (1 a 5). Las zonas predeterminadas se basan en tu perfil de usuario, frecuencia cardiaca máxima y frecuencia cardiaca en reposo.

Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca

Zona	% de la frecuencia cardiaca máxima	Esfuerzo percibido	Ventajas
1	50–60%	Ritmo fácil y relajado; respiración rítmica	Entrenamiento aeróbico de nivel inicial; reduce el estrés
2	60–70%	Ritmo cómodo; respiración ligeramente más profunda; se puede hablar	Entrenamiento cardiovascular básico; buen ritmo de recuperación
3	70–80%	Ritmo moderado; es más difícil mantener una conversación	Capacidad aeróbica mejorada; entrenamiento cardiovascular óptimo
4	80–90%	Ritmo rápido y un poco incómodo; respiración forzada	Mejor capacidad y umbral anaeróbicos; mejor velocidad
5	90–100%	Ritmo de sprint; no se soporta durante mucho tiempo; respiración muy forzada	Resistencia anaeróbica y muscular; mayor potencia

Tamaño y circunferencia de la rueda

El tamaño de la rueda aparece en ambos laterales de la misma. Esta lista no es exhaustiva. También puedes usar una de las calculadoras disponibles en Internet.

Para modificar el perfil de la bicicleta, consulta la página 12.

Tamaño de la rueda	L (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1020
14 × 1,75	1055
16 × 1,5	1185
16 × 1,75	1195
18 × 1,5	1340
18 × 1,75	1350
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1-1/4	1905
24 × 1,75	1890
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1(59)	1913
26 × 1(65)	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1-3/8	2068
26 × 1-1/2	2100
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2.35	2083
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155
700C tubular	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

Acuerdo de licencia del software

AL UTILIZAR EL DISPOSITIVO, EL USUARIO SE COMPROMETE A RESPETAR LOS TÉRMINOS Y CONDICIONES DEL SIGUIENTE ACUERDO DE LICENCIA DEL SOFTWARE. LEE ESTE ACUERDO ATENTAMENTE.

Garmin Ltd. y sus subsidiarias (“Garmin”) conceden al usuario una licencia limitada para utilizar el software incluido en este dispositivo (el “Software”) en formato binario ejecutable durante el uso normal del producto. La titularidad, los derechos de propiedad y los derechos de propiedad intelectual del Software seguirán perteneciendo a Garmin y/o sus terceros proveedores.

El usuario reconoce que el Software es propiedad de Garmin y/o sus terceros proveedores, y que está protegido por las leyes de propiedad intelectual de Estados Unidos y tratados internacionales de copyright. También reconoce que la estructura, la organización y el código del Software, del que no se facilita el código fuente, son secretos comerciales valiosos de Garmin y/o sus terceros proveedores, y que el Software en su formato de código fuente es un secreto comercial valioso de Garmin y/o sus terceros proveedores. Por la presente, el usuario se compromete a no descompilar, desmontar, modificar, invertir el montaje, utilizar técnicas de ingeniería inversa o reducir a un formato legible para las personas el Software o cualquier parte de éste ni crear cualquier producto derivado a partir del Software. Asimismo, se compromete a no exportar ni reexportar el Software a ningún país que

contravenga las leyes de control de las exportaciones de Estados Unidos o de cualquier otro país aplicable.

Índice

www.garmin.com/support



Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street
Olathe, Kansas 66062, EE. UU.

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House, Hounsdown Business Park
Southampton, Hampshire, SO40 9LR Reino Unido

Garmin Corporation
No. 68, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist.
New Taipei City, 221, Taiwán (R.O.C.)

